

Fitness na pokładzie

Podczas wakacji nurkowych, kluczem do lepszych nurkowań jest utrzymanie stałego poziomu sprawności fizycznej i zwinności. Podane poniżej ćwiczenia mogą być z łatwością wykonywane każdego dnia podczas pobytu na pokładzie łodzi nurkowej, bez zwiększania ryzyka choroby dekompresyjnej.

Uwaga na postawę

Po pierwsze, upewnij się, że masz prawidłową postawę. Rozpocznij od uniesienia barków w kierunku twoich uszu, a następnie opuść je i skieruj do tyłu. To pomoże ci wyprostować plecy.

Za każdym razem, kiedy siadasz, na chwilę napnij mięśnie brzucha. To ćwiczenie wkrótce może stać się twoim dobrym zwyczajem.

Mało miejsca, wielkie efekty!

Rozciąganie się i joga nie wymaga dużej przestrzeni do ćwiczenia, ale predyspozycji umysłowych. Unikaj wpadania w codzienną rutynę i znajdź chwilę dla swojego ciała i spróbuj kilku ćwiczeń:

▪ Rozciąganie i oddychanie (Rys 1-2)

Położ się na plecach i wyciągnij ręce ponad głowę trzymając palce stóp obciążone, wytrzymaj tak przez 20-30 sekund. Następnie obróć się na brzuch, dociśnij dłonie do podłoża pod barkami i wypchnij się do góry, ale biodra muszą pozostać w kontakcie z podłożem. Oddychaj głęboko i rozciągnij wszystkie obszary, w których czujesz napięcie mięśni.

▪ "Pies z głową ku górze" (Rys 3)

1. Położ się płasko na podłodze, twarzą ku dołowi. Wyprostuj nogi tak, by podbicie stóp leżało na podłodze. Zegnij ręce w łokciach i oprzyj dłonie na podłodze na wysokości twojego pasa, tak, żeby twoje przedramiona były prostopadle do podłoża.

2. Weź wdech i wypchnij się na rękach do góry i lekko do tyłu, tak jakbyś chciał się poruszyć do przodu. Wyprostuj ramiona i jednocześnie unieś tors i nogi do góry o kilka centymetrów. Napnij mięśnie ud i pośladków, ramiona proste, a palce dłoni skierowane do tyłu, tak, by zgięcie łokci było skierowane do przodu.

3. Dociśnij kość ogonową w kierunku wzgórka łonowego, a ten podciągnij w kierunku pępka. Napnij pośladki, ale niech nie będą twarde.

4. Ściągnij łopatki i rozciągnij klatkę piersiową. Unieś mostek, ale unikaj wypychania klatki piersiowej do przodu, bo to utwardza dolną część pleców. Patrz prosto przed siebie lub lekko odchyl głowę do tyłu. Uważaj, by nie ścisnąć karku lub napinać gardła.

▪ "Pies z głową do dołu" (Rys 4)

1. Oprzyj na podłodze swoje ręce i kolana. Umieść kolana bezpośrednio pod biodrami, a dłonie lekko przed barkami. Rozstaw palce dłoni tak, by palce wskazujące były skierowane lekko na zewnątrz i skreśl stopy palcami do środka.

2. Zrób wydech i unieś kolana. Na początku utzymuj kolana lekko zgięte i pięty uniesione. Wydłuż swoją kość ogonową do tyłu miednicy i dociśnij ją w kierunku wzgórka łonowego. Mimo oporu unieś biodra i

wyprostuj nogi od kostki aż po pachwinę (biodro).

3. W raz z wydechem wypchnij uda do tyłu i naciągnij pięty na podłogę lub w kierunku podłogi. Wyprostuj kolana ale ich nie blokuj. Napnij tylną część uda i lekko skruc górną część uda do środka. Zwięź przednią część miednicy.

4. Usztywnij zewnętrzną część ramion i dociśnij podstawę palców wskazujących do podłoża. Od tych dwóch punktów unieś swoje ramiona od nadgarstków do szczytu barków. Ściągnij łopatki a następnie rozszerz je i ściągnij w kierunku kości ogonowej. Utrzymuj głowę pomiędzy ramionami, nie pozwól jej zwisać bezwładnie.

5. Pozostań w tej pozycji przez jedną do trzech minut. Następnie zegnij kolana przy wydechu i opóść je na podłogę.

Rys 1-2 Rozciąganie i oddychanie

Rys 3 Pies z głową ku górze

Rys 4 Pies z głową do dołu